

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL ANTE LA SITUACIÓN ACTUAL

**LIC. DIEGO SCARAFFIA**

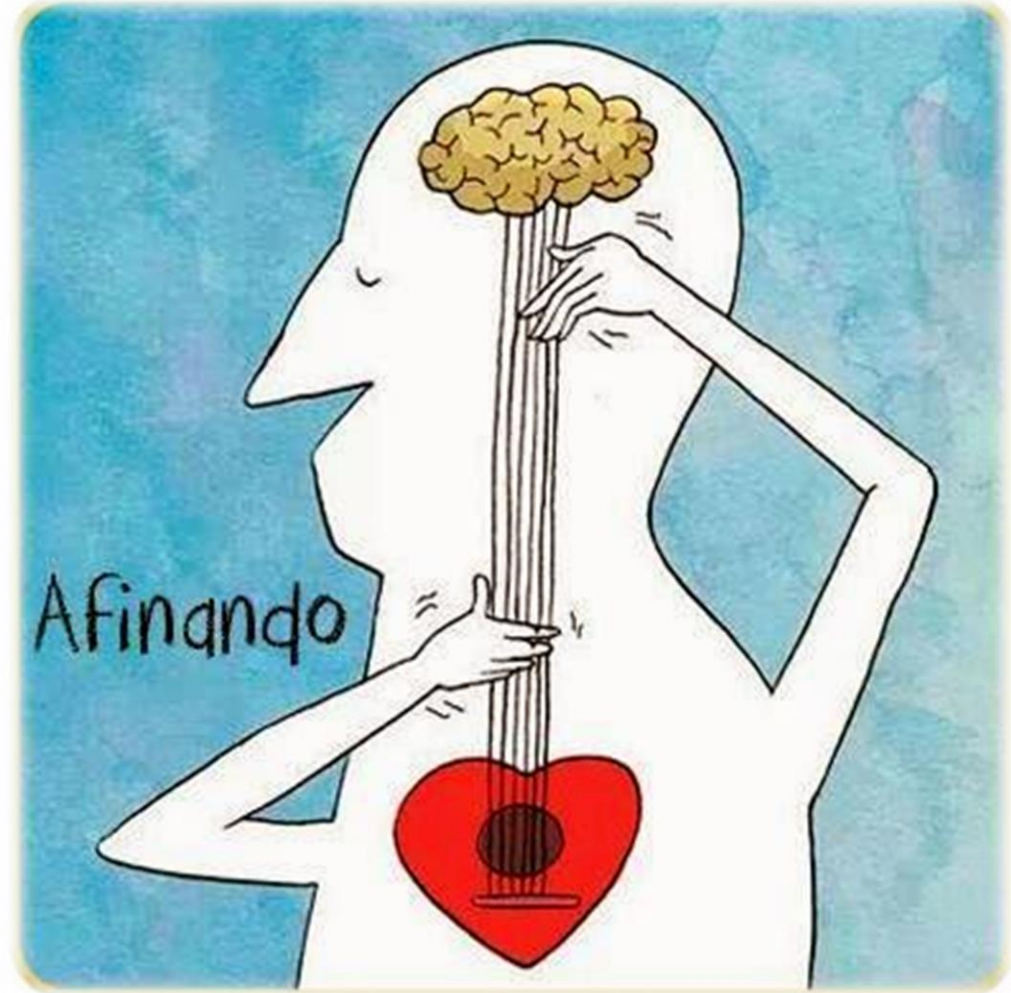
Psicoterapeuta Gestáltico

Psicólogo Especializado en Deportes / Master en RRHH

Coach Deportivo y Organizacional

UNIVERSIDAD  
**MAZA**

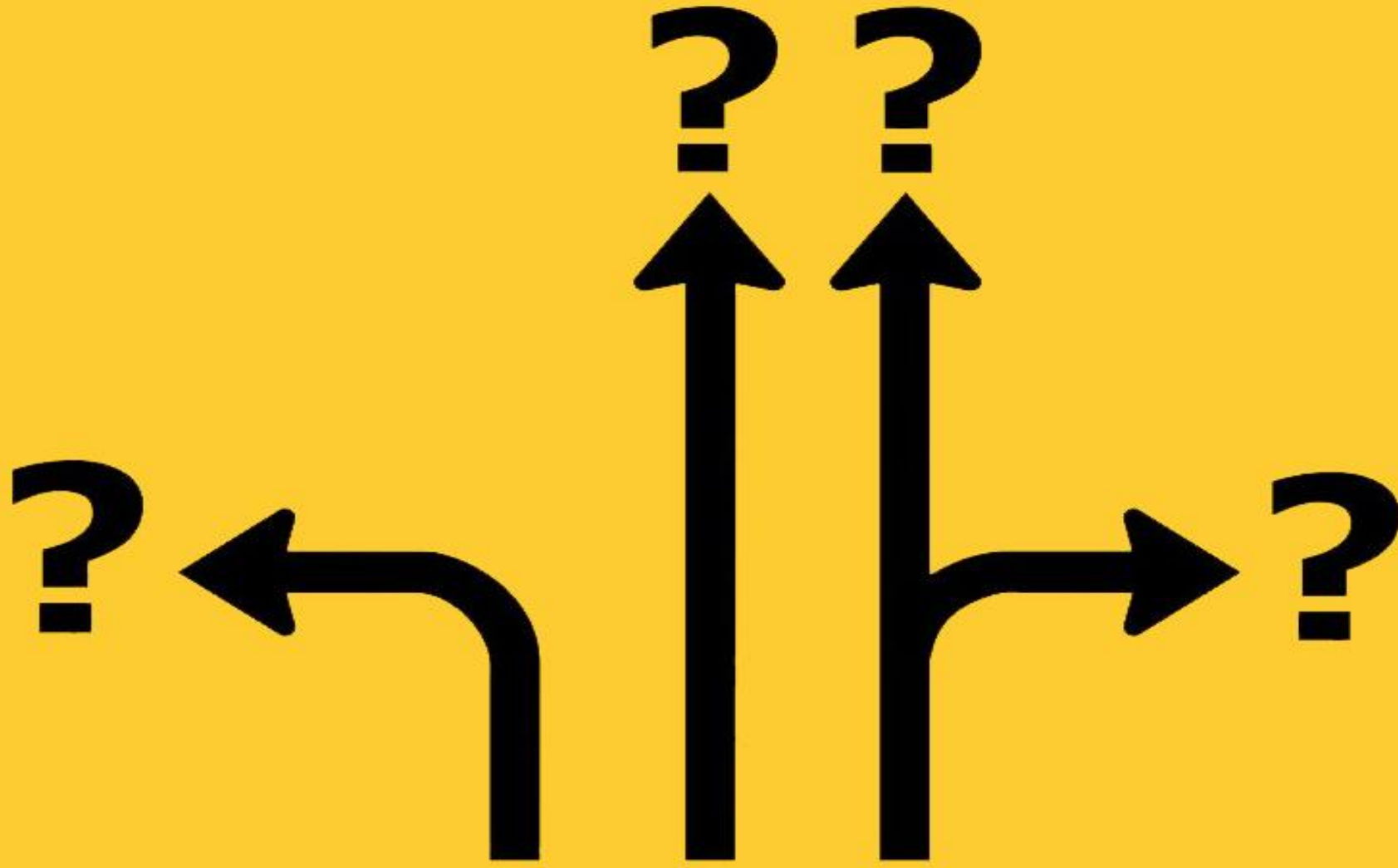
*“No paramos de escuchar que en esta etapa de aislamiento social conviene (y es muy cierto) mantener el “tono muscular” y por tanto hacer ejercicio físico. Pero...por qué no ocuparnos también de mantener un buen **tono emocional**”*



El afrontamiento ha sido definido como un conjunto de estrategias cognitivas, emocionales y conductuales que las personas utilizan para gestionar demandas internas o externas que son percibidas como excesivas para los recursos de los individuos.

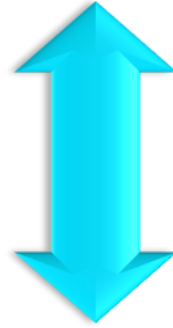


# A QUÉ NOS ENFRENTAMOS EN ESTE MOMENTO?



**CÓMO PERCIBO  
ESTA SITUACIÓN?**

***SITUACIÓN***



***PENSAMIENTOS***



***ACCIONES***

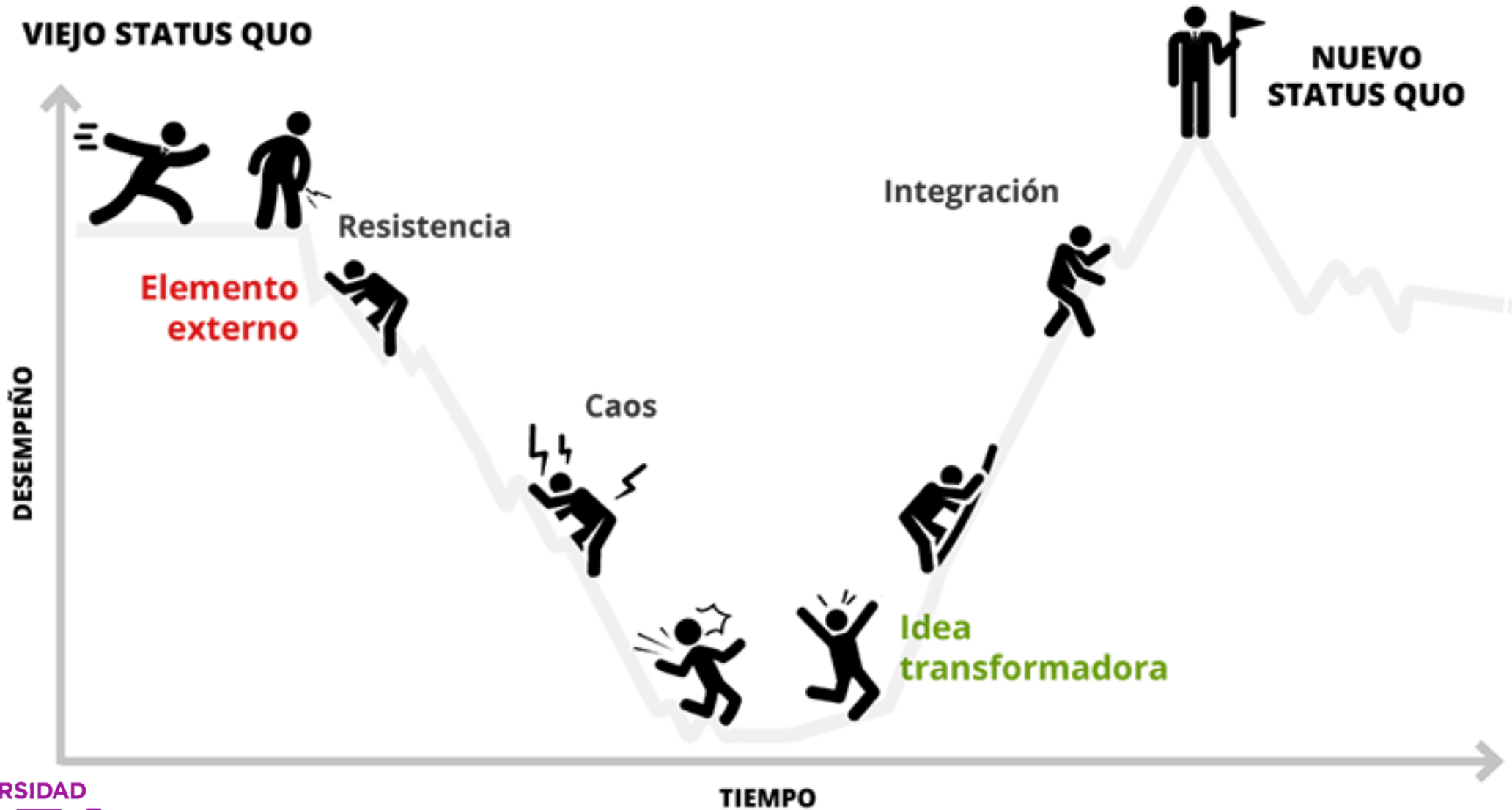


***SENTIMIENTOS***

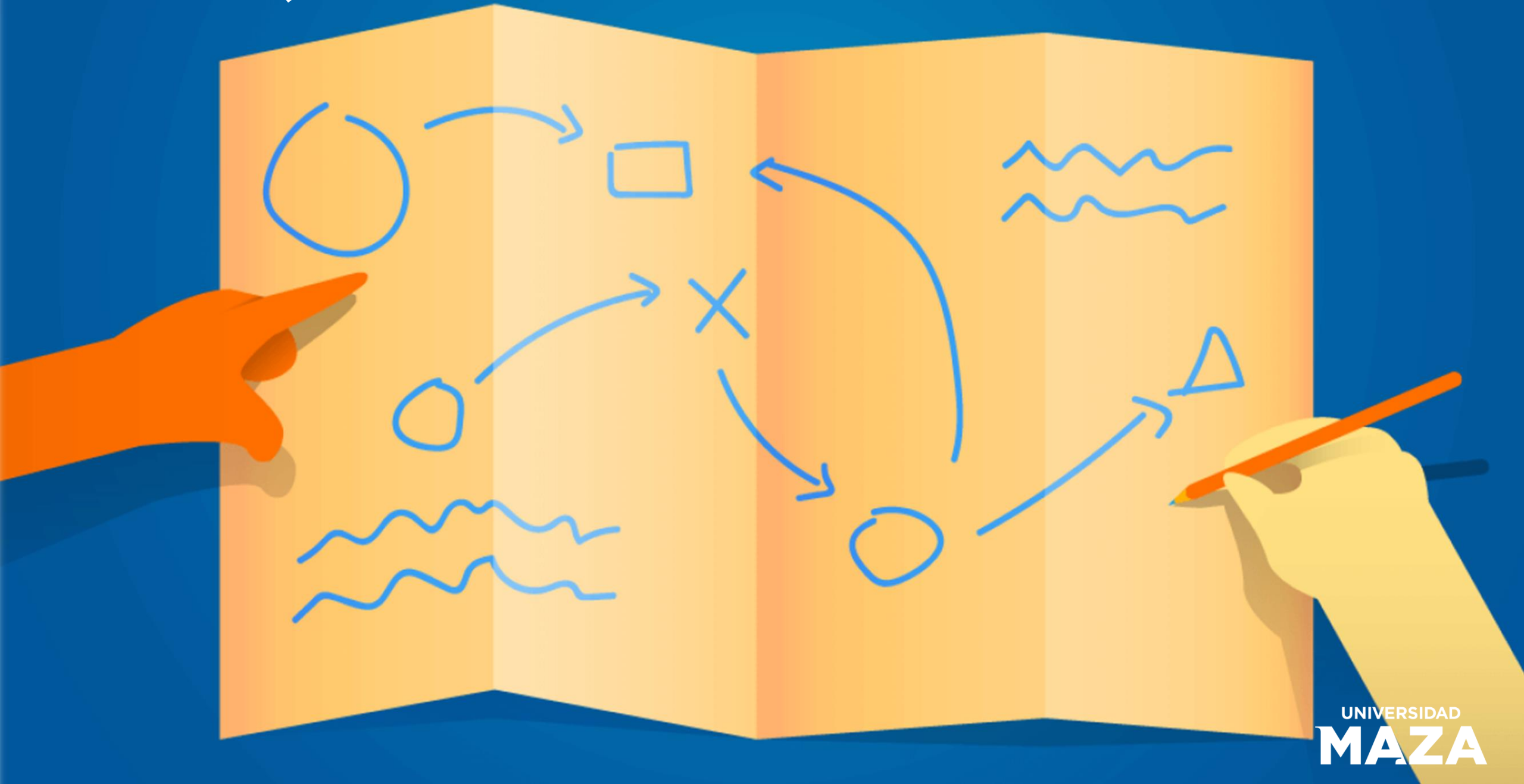




# EL PROCESO DEL CAMBIO



# QUÉ ESTRATEGIAS PODEMOS UTILIZAR?









# ACEPTACIÓN



# **CAMBIO DE PERSPECTIVA**





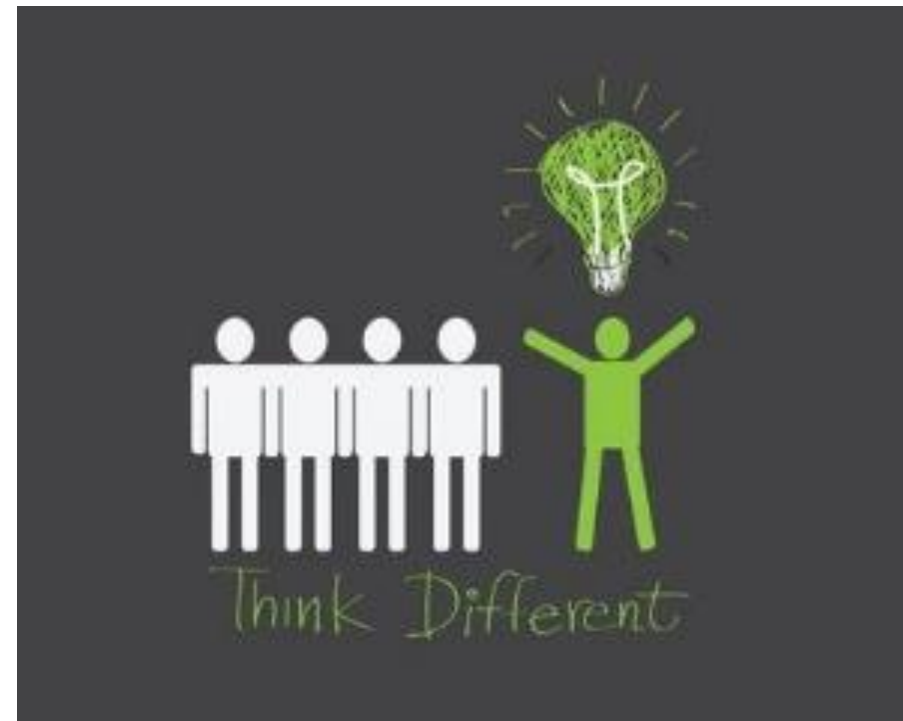
# ACTITUD





# DESARROLLAR FLEXIBILIDAD

Las personas con mayor **flexibilidad** cognitiva son capaces de generar respuestas alternativas y cambiantes para solucionar problemas. ... Las personas con **flexibilidad mental** toleran mejor los errores y cambios de planes, tienen mayor facilidad para ponerse en lugar del otro, y llegan más fácilmente a acuerdos comunes.





# ES UN MOMENTO DE INCERTIDUMBRE



- ANGUSTIA
- ANSIEDAD
- ESTRES

# CUIDA TU SALUD MENTAL

Puedes tener altibajos, estar ansioso, bajo de ánimo, irritado, preocupado, aburrido.... dentro de unos límites, es esperable, es una respuesta natural del ser humano ante situaciones de estrés. Puede que no estés positivo todo el tiempo, es clave aprender a convivir con estas sensaciones.

**Puede ser un buen momento para introducirte en la meditación o mindfulness, también para comenzar a trabajar con un psicólogo/a si lo necesitas.**

# ES IMPORTANTE

- ✓ Apoyo familiar
- ✓ Mantener la mente en el presente
- ✓ Bajar las expectativas
- ✓ Manejo de las emociones (ansiedad y estrés)
- ✓ Volver a conectarse con el disfrute
- ✓ Aceptar no es resignar...
- ✓ Sino encuentro el equilibrio busco ayuda

# FORTALEZA MENTAL

Autoconocimiento  
Automotivación  
Autoconfianza  
Autocontrol  
DESAFÍO

# ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EMOCIONAL ANTE LA SITUACIÓN ACTUAL

LIC. DIEGO SCARAFFIA

Psicoterapeuta Gestáltico

Psicólogo Especializado en Deportes / Master en RRHH

Coach Deportivo y Organizacional

UNIVERSIDAD  
**MAZA**